



2021 여름방학 중 감염병 예방 및 건강관리 안내

1. 방학 중 코로나19 예방 방역 수칙 안내

건강상태 자가진단 참여 안내

- ▶ 2021.7.16.까지 자가진단 참여
- ▶ 방학 중(2021.7.17.~8.9) 일시적 중단
- ▶ 개학 일주일 전부터 재개(2021.8.10.)

방학 중 진단검사 시, 학교에 알려주세요



증상이 의심되면, 보호자와 함께
관할보건소, 1339 콜센터에
상담하고 검사를 받아보세요.

01 학생 및 교직원이 코로나19 검사를 받는 경우

02 학생 및 교직원이 확진자이거나 접촉자인 경우

03 학생 및 교직원의 동거가족이 접촉자로 코로나19 검사를 받는 경우

주말,공휴일,방학 관계 없이 **즉시**
학교(담임)에 알려주세요!



5대 방역 수칙을 잘 지켜요

1. **꼭!** 언제 어디서든 **마스크 쓰기!**
수시로 **손 씻기!**

2. **꼭!** 2m(최소 1m)
개인 간 **거리두기!**

3. **꼭!** 의심 증상이 있거나
감염이 우려되면 **빨리 검사받기**

4. **꼭!** 밀폐 시설
밀집 장소 **안돼요!**

5. **꼭!** 지정된 장소에서
음식은 **조용히** 먹기

2. 여름철 빈발 감염병의 종류와 예방법

병명	전염 경로	증상	예방법
수족구병	-여름, 가을철에 영 유아에 유행 -호흡기 분비물 통해 전파	구강, 손, 발에 쌀알 크기 수포성 발진	-등교 중지, 격 리 치료 -손 씻기 생활화
일본 뇌염	-일부 노년층 모기에 물 린 경우	고열, 의식장애, 혼 수상태	-해 질 무렵 활동 자제 -추가 예방접종
유행성 각결막염 (눈병)	-눈병 환자 접촉 눈병 환자 사용한 물건 접촉	눈이 붓고, 눈 곱, 이물감, 충 혈	-손 씻기, 눈 만지지 않기 -환자와 접촉하지 않기
성홍열	-환자 직접접촉 (호흡기 분비물, 발진병변)	급성 발열, 두통, 목 아픔, 구토, 복통, 발 진	-손 씻기, 기침 예절 -격리 치료, 항 생제 치료
유행성 이하선염	-호흡기 비말, 타액 분비물 직접 접촉	한쪽이나 양쪽 침샘 비대	-등교 중지, 격 리 치료
수두	-수두 환자와 직접접 촉 (호흡기 분비물 발진 병변)	발진, 수포, 가 려움	-손씻기 기침 예절 -예방접종
중증 열성 혈소판감소 증 후 군 (SFTS)	-중증열성혈소판감소증 후군(SFTS)바이러스에 감염된 작은 소창 진드 기에 물려 감염	진드기에 물린 자국, 고열, 구토, 혈소판 감소 증상	-외출 시 피부 노 출 최소화, 기피제 사용 -외출 후 샤워, 입 은 옷은 바로 세탁
수인성 및 음식물 매개 질병	-병원성 세균 등 오염된 물과 식품 의 섭취	설사, 구토, 발열	-안전한 물 섭취 음식 익혀 먹기 -조리 종사자 개 인 청결 유지

3. 여름철 건강관리 수칙



시원하게 지내기

- » 샤워 자주 하기
- » 외출 시 햇볕 차단하기 (양산, 모자)
- » 혈령하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기

물 자주 마시기

- » 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기
- * 신장 질환자는 의사와 상담 후 섭취

더운 시간대에는 휴식하기

- » 가장 더운 시간대 (낮 12시~오후 5시) 에는 휴식 취하기
- * 날씨가 갑자기 더워질 경우, 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

1. 손씻기와 위장질환 예방  <ul style="list-style-type: none"> 손을 비누로 깨끗이 씻기 물, 음식은 끓여 먹기 	2. 물 자주 마시기.  <ul style="list-style-type: none"> 여름철은 땀을 많이 흘리므로 충분한 수분을 섭취
3.자외선 차단을 꼼꼼하게!  <ul style="list-style-type: none"> 오전 10시~오후 2시 자외선 강함, 모자, 자외선차단제 사용 	4. 일광화상 예방.  <ul style="list-style-type: none"> 선크림 바르고 겔옷 입기. 일광화상 시 찬물찜질 30분
5. 실내외 온도차 적당히!  <ul style="list-style-type: none"> 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지 	6. 냉장고를 과신하지 말자.  <ul style="list-style-type: none"> 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기 의심스런 음식은 먹지않기
7. 일사병 조심하자  <ul style="list-style-type: none"> 햇볕이 강한 시간은 운동을 피하고 모자를 써요. 시원한 물을 자주 마셔요. 	8. 열대야 극복하기!  <ul style="list-style-type: none"> 실내온도 26~28℃ 유지 자기 전 과식 피하기
9. 찬 음식은 적당히~  <ul style="list-style-type: none"> 너무 찬 음식은 장의 기능을 떨어트려 설사를 일으킬 수 있어요. 	10. 골고루 영양섭취  <ul style="list-style-type: none"> 음식은 골고루 먹기 과일, 채소 등 비타민 섭취를 충분히 하자

4. 여름방학 체중관리를 위한 5대 수칙

- 적정 체중을 알고 있나요?**
대략 자기 키에서 100~105를 뺀 수치가 성장기 아이들의 적정 체중입니다. 키가 158이라면 53~58kg 정도가 되겠지요.
- 걷는 즐거움을 알고 있나요?**
'운동해야 하는데'라는 스트레스보다 많이 걷고, 움직임으로써 즐겁게 체중 관리를 합니다.
- 건강한 식사, 같이 하고 있나요?**
가정에서의 식습관은 체중과 건강에 지대한 영향을 줍니다.
- 충분한 수면, 지키고 나요?**
수면시간 부족은 비만의 위험 요소!
충분한 휴식과 수면시간을 갖습니다.
- 가족과의 시간, 지키고 있나요?**
집에서 전자기기만 보고 있나요? TV, 인터넷, 스마트폰 사용 시간은 비만 발생과 비례합니다.


5. 디지털 성폭력 처벌법 강화

불법촬영물 및 불법유포물

★ **불법촬영물**
의사에 반한 **불법촬영물**과 불법촬영 **복제물**

★ **불법유포물**

1. 불법촬영물의 **유포물**
2. 의사에 반해 유포된 **합의 촬영물**
3. **자기 신체** 촬영물



성폭력처벌법('20. 5. 19. 시행)

- 법정형 상향 -> 처벌강화
- 불법촬영물, 유포물
소지, 구입, 저장, 시청에 대한 처벌규정 신설
- 불법촬영물, 유포물 이용 협박, 강요죄 신설
- 미성년자 간음 추행죄 공소시효 배제

형법('20. 5. 19. 시행)

- 미성년자의제강간 연령 상향(13세 -> 16세)
- 성폭력 예비, 음모 신설

- 소지: 불법촬영, 유포물을 저장매체, 클라우드 등 사실상 관리상태에 두는 것
- 구입: 불법촬영, 유포물 등을 금전 등을 지급하여 구매하는 행위
- 저장: 불법촬영, 유포물 등을 다운로드 받는 행위
- 시청: 불법촬영, 유포물 등을 보는 행위

산서중고 여러분들♥

여름방학 즐겁게 보내고 개학날에 반갑게 만나요~^^

산 서 중 고 등 학 교 장(관인생략)